LE MAG

N°88 / FÉVRIER 2023

forum santé PHARMACIES

À LA UNE.

. BEAUTÉ: FERMETÉ À VOLONTÉ

. QU'EST-CE QU'UNE MALADIE RARE ?

. LES BONS GESTES POUR PRÉVENIR LES DOULEURS ARTICULAIRES

DOSSIER DU MOIS

CONSEILS POUR UNE SÉXUALITÉ ÉPANOUIE, À TOUT ÂGE !

SPORTS D'HIVER.

NOS CONSEILS ET ASTUCES POUR BIEN VOUS Y PRÉPARER !

PRODUITS.

LES BONS PLANS DU MOIS SÉLECTION ST VALENTIN

FÉVRIER

ÉCOUTEZ VOTRE CŒUR

1. AGENDA DU MOIS DE FÉVRIER

2. SPORTS D'HIVER

3. BEAUTÉ VISAGE

4. BEAUTÉ CORPS

5. SEXUALITÉ

6. DOSSIER DU MOIS : MALADIE RARE

7. LES DOULEURS ARTICULAIRES

Numéro : 88
Editeur : Forum Santé
4 chemin du Dornig
68000 Colmar
Tel : 0389416845
Fax : 0389233735
communication@groupeuniverspharmacie.com
www.groupeuniverspharmacie.com
Directeur de la publication
Daniel Buchinger
Périodicité / mensuelle
Directrice de rédaction :
Céline Boultareau - LEGALL Santé Services
Conception/Réalisation :
ADN Production
58 Avenue de Wagram 75017 Paris
Tél : 0389416845
www.groupeuniverspharmacie.com
communication@groupeuniverspharmacie.com
© 2022 Groupe Univers Pharmacie – Tous droits réservés.
Crédits Photos : AdobeStock_154872999 - 67163514 - 97656715 - 109151689 - 114493636 - 116795984 - 123849278 - 125261107 - 177419822 - 191137859 - 228349834 - 290904251 - 296752181 - 304730006 - 304730418 - 327626025 - 344950246 - 356516190 - 389831353 - 390094903 - 406088931 - 427406759 - 481238497 - 503531377 - 507888921 - 531626779 - 536886275 - 546030749 - 561005751
Engagements : Tous les articles sont réalisés par des rédactions indépendantes des laboratoires ou par des journalistes spécialisés santé ou de professionnels santé. Nos conseils et articles ne peuvent pas se substituer à l'information et les traitements délivrés par votre médecin traitant. Ils sont destinés à vous éclairer sur votre état de santé et vous permettre de mieux participer à la prise de décision. Consultez votre médecin traitant.
Toute insertion publicitaire paraît sous la seule responsabilité de l'annonceur.
« Ne pas jeter sur la voie publique »

Dans les pages suivantes,

Retrouvez nos conseils santé et bien-être.

ÉDITO FÉVRIER 2023

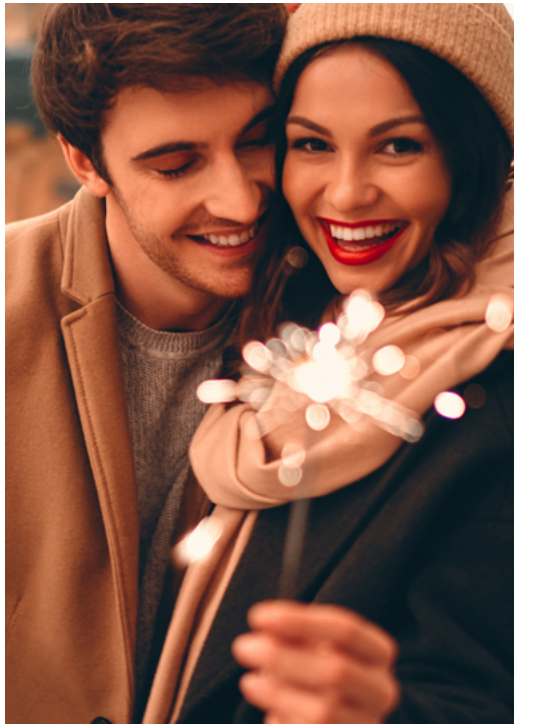
Février, mon amour...

Hier comme aujourd'hui et pour longtemps encore l'amour a et aura un impact positif sur notre santé. Un seul mot d'ordre pour ce mois de février : aimons et disons-le !
Cadeaux d'un jour ou de toujours, gestes d'amours, c'est cet environnement tout en séduction que nous vous offrons pour ce mois de Saint-Valentin.

Retrouvez tous nos conseils et nos astuces et profitez de ce qui fait de février le mois de l'amour.

Bonne lecture !

Forum Santé



4 Février 2023
Journée mondiale de la lutte contre le cancer

Plus de 19 millions de nouveaux cas de cancer ont été diagnostiqués dans le monde en 2020, dont près de 468.000 en France. Les cancers de la prostate et du sein sont les plus fréquents.

Bien que l'on guérisse aujourd'hui plus d'un cancer sur deux, la maladie reste la première cause de mortalité dans le monde.

Un homme sur cinq et une femme sur six auront un cancer dans leur vie.

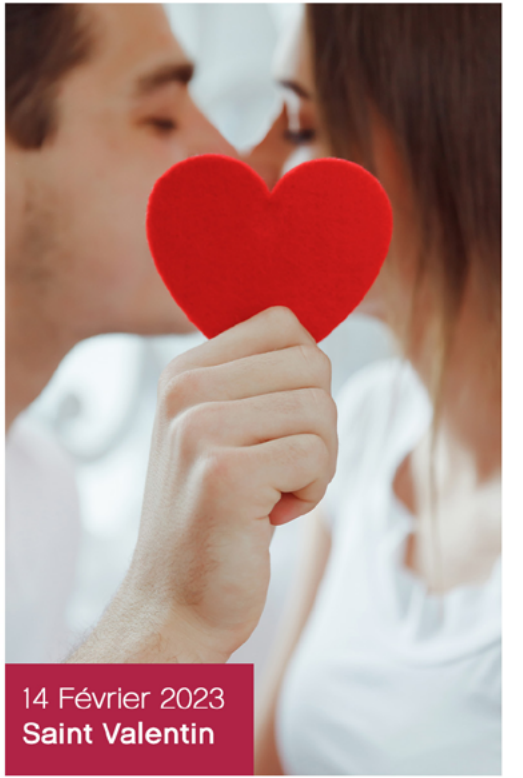
Plus d'un tiers des cas de cancer peuvent être évités.
Un autre tiers peut être soigné s'il est détecté à temps et correctement soigné. En implémentant des stratégies faisant appel à des ressources appropriées dans les domaines de la prévention, de la détection et du traitement, on peut sauver des millions de vie chaque année.

11 Février 2023
Journée européenne du 112

Le 11/2, on célèbre le 112... il suffisait d'y penser.
Plus sérieusement, il s'agit de sensibiliser le grand public à l'usage de ce numéro d'appel international. On estime que seul un français sur quatre connaît l'usage de ce numéro d'appel des premiers secours. Et ce n'est guère plus brillant chez nos voisins européens...Depuis 2009 et plus de 25 états membres célèbrent le 11 février la Journée Européenne du 112.

Un numéro universel. Le 112 est le numéro d'appel d'urgence utilisé dans tous les pays de l'Union Européenne. En France, il redirige automatiquement sur les numéros d'appels anciens comme le 15, le 17, le 18.
Le 112 mobile est prioritaire sur tous les autres appels. Il est donc théoriquement possible de l'appeler même lorsque le réseau est saturé.

Comme les autres numéros d'appel d'urgence, il est gratuit 7 jours sur 7, 24 heures /24.



14 Février 2023
Saint Valentin

La Saint Valentin est une fête très ancienne, dont la plupart des traditions se sont perdues mais dont il subsiste encore aujourd'hui quelques rituels, comme l'envoi de cartes ou le don de fleurs et de chocolats.

Considérée comme la fête des couples déjà formés autant que la fête de ceux qui recherchent l'âme soeur, la Saint Valentin est également la fête de l'amitié dans certains pays comme les États-Unis.

28 Février 2023
Journée internationale des maladies rares

Chaque semaine, 5 nouvelles pathologies touchant moins de 0,2% de la population sont découvertes dans le monde. En 2013, plus de 7 000 maladies rares différentes étaient identifiées en France. 80% de ces pathologies sont d'origine génétique, mais on dénombre également des maladies infectieuses.
Ces nouvelles maladies, dites «rares» ou «orphelines» nous interpellent pourtant et, afin de sensibiliser le public à leur existence, des manifestations sont prévues dans 34 pays chaque 29 février, journée rare s'il en est*.

Destinée au grand public, cette journée poursuit trois objectifs :
• sensibiliser le public européen aux maladies rares et à leurs répercussions sur la vie des malades
• diffuser de l'information sur ces maladies
• renforcer la collaboration européenne dans la lutte contre ce fléau.

Sports d'hiver : comment bien se préparer physiquement ?

Se préparer aux sports d'hiver et skier demande un effort physique considérable et après une journée passée sur les pistes, les courbatures et douleurs musculaires se font très vite sentir. Le manque de préparation peut également conduire à des blessures plus graves, comme les entorses du genou. **Pour éviter toute blessure, voici quelques conseils.**

1. DÉBUTER LES EXERCICES PHYSIQUES TÔT

Pour être au top, votre préparation doit débuter au plus tard trois semaines avant votre arrivée sur les pistes. Une semaine au ski ne s'improvise pas, l'idéal étant bien-sûr de faire du sport toute l'année. Il n'est pas nécessaire de s'inscrire dans une salle de sport : les escaliers font très bien office d'appareil de musculation.

2. STIMULER VOTRE CARDIO

Renforcer votre système cardio-vasculaire peut s'avérer très utile pour ne pas être essouflé. Pour développer l'endurance et les capacités respiratoires vous pouvez pratiquer le vélo, le roller, la natation, la course à pied ou bien la marche nordique.

3- TONIFIER LE BAS DU CORPS

Renforcer et tonifier le bas du corps est essentiel, au ski ce sont les muscles des membres inférieurs les plus sollicités, notamment ceux des cuisses (quadriceps, ischio-jambiers, adducteurs et fessiers). Pour cela l'idéal ce sont les squats et les fentes.

4. GARDER L'ÉQUILIBRE

Nous vous recommandons également quelques exercices simples d'équilibre, comme rester debout sur un pied le plus longtemps possible afin de prévenir les entorses du genou et de la cheville.

5. S'ÉTIRER

Après chaque séance d'entraînement, pour relâcher vos muscles, étirez-vous. Les étirements vous permettrons d'eviter les accidents musculaires.

6. CHOISIR LES BONS ALIMENTS

Avant, pendant et après votre séjour, ne négligez pas votre alimentation. Préférez les produits frais, les aliments anti-oxydants riche en vitamine et bien entendu diminuez votre consommation d'alcool. Avant de dévaler les pistes n'oubliez pas de vous echauffer. En suivant ces quelques conseils, vous allez être au top de votre forme pour glisser sereinement sur les pistes enneigées.

Soleil en montagne, ce qu'il faut savoir

C'est les vacances : le temps est au lâcher prise sur les pistes ! Et si on a du soleil et de la neige fraiche c'est encore mieux !

Mais attention, nous avons tendance à sous-estimer les dangers du soleil en montagne. Il fait froid, nous sommes emmitouflé(e)s dans nos vêtements de ski et nous ne pensons pas être exposé(e)s à des risques liés au soleil.

Pourtant la quantité d'UV augmente en fonction de l'altitude : à 1500m d'altitude, il y a 20% de rayonnement UV en plus que sur une plage, et plus on grimpe, plus ce taux augmente.

De plus, la réverbération du soleil sur la neige peut atteindre 90% alors que sur une plage, ce taux ne dépasse pas 15%.

COMMENT BIEN SE PROTÉGER DU SOLEIL À LA MONTAGNE ?

Il est indispensable de protéger sa peau lorsqu'on est à la montagne. Du fait de la haute réverbération des UV sur la neige, il est recommandé d'opter pour une très haute protection solaire à indice de protection SPF50+.

Cela vous permettra de bénéficier d'une cure de vitamine D tout en évitant les risques liés au soleil à savoir : coup de soleil, vieillissement prématuré de la peau ou encore cancers cutanés. Il n'est pas forcément nécessaire d'utiliser un produit solaire étiqueté «montagne», cependant, appliquer de la crème n'est pas toujours pratique sur les pistes !

Aussi, nous vous conseillons de privilégier les formats pocket et stick.

Avantage du format pocket : ces formats «mini» s'emportent partout et se glisse dans toutes les poches de votre veste ou pantalon de ski.

Avantage du format stick : pour une application facile sans avoir besoin d'enlever les gants ou les moufles, optez pour un stick !

Malgré une très haute protection solaire, nous savons que 2% des UVB (effets à court terme : bronzage et coup de soleil) et 15% des UVA (effets à long terme : vieillissement cutané et parfois lésions de l'ADN) pénètrent finalement dans la peau. Il est donc important d'opter pour une protection solaire avec une haute protection contre les UVB, mais aussi un pouvoir renforcé contre les UVA.

Ainsi, lunettes de soleil ou masques de ski sont obligatoires en montagne. Ces derniers doivent porter le sigle CE (CE3 au minimum et CE4 pour les jours de grande luminosité).

SPORTS D'HIVER

Soleil en montagne, ce qu'il faut savoir

CONSEIL N°1 : PRIVILÉGIEZ LA TRÈS HAUTE PROTECTION SOLAIRE AVEC UN INDICE SPF 50+

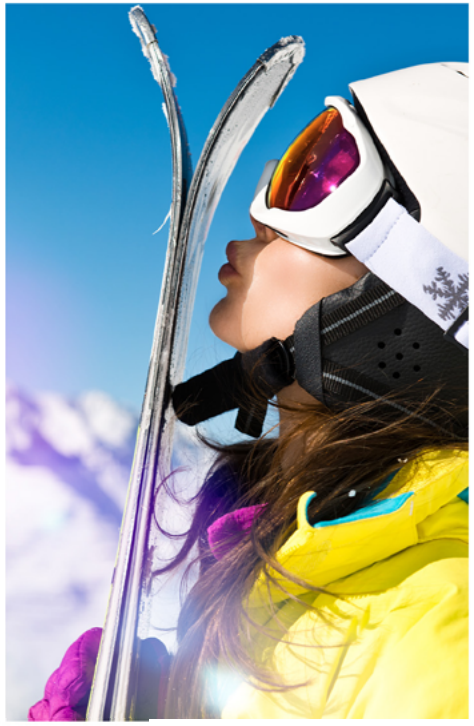
Afin de prévenir les coups de soleil ou tout risque lié au soleil, il est indispensable d'appliquer une crème solaire à l'indice de protection SPF élevé. Notamment lorsqu'il s'agit de premières expositions comme ce peut être le cas durant les vacances d'hiver.

CONSEIL N°2 : PROTÉGEZ LES ZONES SENSIBLES (OREILLES, LÈVRES, NEZ)

Appliquez généreusement de la crème sur ces zones qui sont souvent oubliées !

CONSEIL N°3 : TEMPS NUAGEUX SUR LES PISTES ? PROTÉGEZ-VOUS QUAND MÊME !

Ne vous laissez pas tromper par un ciel couvert avec la présence de nuages. En montagne, les nuages peuvent renforcer l'intensité des UV en les dispersant. Il faut savoir qu'un voile nuageux laisse passer plus de 90 % des UVs.



CONSEIL N°4 : PROTÉGEZ VOTRE PEAU… ET VOS YEUX !

La forte réverbération du soleil sur la neige représente un danger pour les yeux. En altitude, la cornée est davantage exposée aux effets nocifs des rayons UVs.

Source : https://www.bioderma.fr/votre-peau/bioderma-est-partenaire-de-lesf

BEAUTÉ VISAGE

Fermeté à volonté

RITUEL REMODELANT

Vous pouvez vous contenter d'appliquer votre crème fermeté jusqu'à absorption. **Mais si vous souhaitez optimiser ses effets, procédez chaque jour à ces petits gestes de massages.** En effectuant des mouvements doux, étalez la crème du bas des joues vers les tempes. Au niveau du front, du menton et du cou, les mouvements ne seront plus ascendants mais latéraux : **toujours de l'intérieur vers l'extérieur du visage.**

Pour booster la microcirculation, saisissez votre peau entre pouce et index et procédez à des petits pincements pivotants – comme si vous tourniez une clé sur votre visage. Progressez en lignes verticales, de l'intérieur vers l'extérieur. Commencez toujours au niveau des maxillaires et remontez jusqu'à la racine des cheveux.

Concluez ce petit rituel remodelant en lissant pendant 30 secondes l'ovale du visage avec la pulpe des index et des majeurs réunis. Partez du menton et remontez jusqu'aux tempes en suivant le contour de vos traits.

LIPIDES DE JOUVENCE

Connue pour ralentir le métabolisme de la peau, la ménopause a des conséquences sur la qualité de l'épiderme. Lors de ce bouleversement hormonal, la peau perd par exemple 57% de ses lipides. Or, quand les lipides se raréfient, les pertes insensibles en eau (à ne pas confondre avec la sudation) augmentent…

Il est donc encore plus crucial, à cette période de la vie, de s'hydrater tout au long de la journée et d'absorber suffisamment de matières grasses. Mais pas n'importe lesquelles !

Privilégiez les poissons gras riches en oméga 3 et offrez-vous une petite poignée de noisettes, d'amandes ou de noix de cajou chaque jour.

Source : https://www.bienetre-et-sante.fr/visage/fermete-a-volonte

BEAUTÉ VISAGE

Fermeté à volonté

Entre le temps qui passe et le maintien cutané, le combat est quotidien. Et si on renforçait l'efficacité de nos soins fermeté par un massage ?

Acide hyaluronique, collagène et élastine. Sans ces trois molécules naturellement présentes dans notre enveloppe cutanée, la peau n'afficherait pas plus de maintien qu'une pâte de guimauve.

En effet, les tissus doivent la fermeté de leur consistance aux fibroblastes, des cellules qui produisent l'élastine et le collagène.

De son côté, l'acide hyaluronique maintient l'eau dans les cellules et confère à l'épiderme toute sa souplesse.

SOS FIBROBLASTES

Au secours des épidermes qui se plient aux lois de l'âge et de la gravité, les cosmétiques leur consacrent des soins spécifiques. Leur mission n'est pas de stopper l'évolution du vieillissement mais de le freiner au maximum en aidant les cellules à se régénérer. Pour ce faire, les crèmes sont riches d'actifs qui stimulent les fibroblastes et les aident à fabriquer de l'élastine et du collagène.

UN EFFET IRRÉVERSIBLE ?

La perte de fermeté cutanée ne serait pas la préoccupation majeure des femmes si le renouvellement cellulaire fonctionnait à la même cadence tout au long de la vie. Mais la nature en a décidé autrement. Autour de sa vingt-cinquième année, l'organise entame un processus irréversible de vieillissement. En perte de vitesse de reproduction, les cellules fabriquent de moins en moins d'élastine, de collagène et d'acide hyaluronique.

RÉSULTAT ?

On ne le connaît que trop : les traits s'affaissent, les rides s'installent et l'épiderme s'assèche.

BEAUTÉ CORPS

Plein pot sur la fermeté

Du haut jusqu'en bas de notre corps, la perte de fermeté semble une sournoise réalité. Mais des astuces et des actifs efficaces défient les lois de la gravité pour rendre à notre épiderme sa tonicité.

ON L'AURA COMPRIS : plus on est jeune, plus la peau s'adapte à toutes les circonstances de la vie sans faire un pli.

Malmenée par le soleil, elle se répare sans laisser de trace. Distendue par une grossesse, elle recouvre son apparence d'origine sous réserve d'avoir bien été hydratée pendant neuf mois. Soumise à une importante – mais progressive – offensive minceur, elle épouse sans souci les nouvelles formes du corps ou du visage.

JE VEUX DES TRAITS FERMES

Seulement voilà : plus le temps passe, plus la production cellulaire ralentit – et moins elle est à même de réparer les dégâts cutanés. Les ridules ou le teint terne s'en donnent alors à cœur joie.
Bien sûr, la santé et l'aspect de votre épiderme dépendent en tout premier lieu de votre alimentation et de votre hygiène de vie.
Mais, pour faire bonne figure, il ne faut pas négliger l'aide de la dermocosmétique, grâce à des actifs capables de renforcer le renouvellement cellulaire.

JE VEUX UN DÉCOLLETÉ SEXY

Un cou parfaitement lisse, un décolleté uniforme, des seins fermes et galbés… L'expression de la jeunesse ne se limite pas aux contours du visage. Les morsures de l'âge non plus.
En effet, comme le reste du corps, les seins – qui ne comportent aucun muscle – subissent la loi de la gravité et leur peau se déshydrate. Un phénomène qui s'explique par le ralentissement de la production d'élastine.
Là encore, les trésors cosmétiques nous viennent en aide. Grâce à des soins riches en actifs tenseurs (élastine, polymères naturels de blé…), la peau peut se retendre et revenir à son état initial.

JE VEUX DES BRAS GALBÉS

C'est probablement sur cette zone du corps que la prévention est la plus importante. En effet, même avec les meilleures crèmes «fermeté» du monde, l'intérieur des bras est particulièrement difficile à corriger !
Une tâche ardue, mais pas irréalisable, à condition de s'y prendre le plus tôt possible.
Et de les masser, de les muscler et de les hydrater tous les jours, à l'aide de soins formulés pour lutter contre la perte de fermeté. **Au menu des actifs :** les algues, le lierre, le silicium, les vitamines et les antioxydants.

JE VEUX DES COURBES TONIQUES

Fesses, intérieur des cuisses, ventre…
Le glamour de notre silhouette passe immanquablement par la tonicité de son apparence. Il faut donc œuvrer autant pour l'intérieur de la peau, à savoir le derme, que pour l'extérieur, l'épiderme. Pour favoriser le renouvellement cellulaire et faciliter la pénétration des actifs «fermeté», procédez au moins une fois par semaine à un peeling aux acides de fruits. Cette exfoliation débarrasse la surface de la peau des cellules mortes et stimule la microcirculation. **L'afflux de sang ainsi provoqué dans les tissus cutanés apporte de l'oxygène aux cellules et les nettoie de leurs toxines. Idéal pour obtenir un joli grain de peau !**

Plein pot sur la fermeté

CONSEILS DE PHARMACIEN

Raffermissant, tonifiant, tenseur… quelle est la différence ?

Les soins «raffermissants» ont une action en profondeur grâce à des actifs qui pénètrent jusqu'à la matrice extracellulaire (tissu de soutien) pour y rebooster, par exemple, la synthèse de collagène. L'obtention de l'effet raffermissant demande une utilisation quotidienne du soin sélectionné pendant deux semaines au minimum.

Raffermir, c'est apporter plus de fermeté sur le long terme pour éviter aux tissus de se relâcher avec la gravité.

L'APPELLATION «TONIFIANT» EST PLUS DIFFICILE À DÉFINIR.

C'est une sensation perçue (souvent dans l'immédiat) suite à l'application d'un produit, et non un effet mesurable objectivement. Il s'agit d'un ressenti lié à un effet frais de la texture ou de son parfum.

UN EFFET «TENSEUR» RESTE LIMITÉ À LA SURFACE DE LA PEAU.

On le ressent tout de suite. Ce sont en général des polymères présents dans la formule qui vont exercer cet effet au moment où l'eau contenue dans le soin va s'évaporer au contact de la peau. Un soin «tenseur» est intéressant pour lisser les aspérités du relief cutané comme les ridules.

LUTTER CONTRE LA GRAVITÉ: L'AFFAIRE DES ACTIFS

Collagène, élastine, acide hyaluronique. **Retenez bien ces trois noms car, en matière de fermeté et de souplesse cutanées, ils sont vos plus précieux alliés.** Les deux premiers sont des protéines sécrétées par les fibroblastes, les principales cellules du derme. Indispensables à son maintien et à son élasticité, ils lui permettent d'assurer auprès de l'épiderme son rôle de matelas lisse et moelleux.

De son côté, l'acide hyaluronique est une molécule naturellement présente dans l'organisme, puisque synthétisée par les fibroblastes et les kératinocytes, des cellules de l'épiderme. Capable de retenir l'eau dans les tissus cutanés, il permet donc de réguler l'hydratation de l'épiderme et de lui garantir sa souplesse.

PARESSE CELLULAIRE CONTRE SUPERBE CUTANÉE

Tout irait bien dans le meilleur des mondes si le temps qui passe ne désorganisait pas ce bel arrangement. Car, dès sa vingt-cinquième année, l'organisme entame son processus naturel de vieillissement. Le renouvellement cellulaire se fait paresseux, et la superbe de notre peau s'en trouve diminuée. Les kératinocytes peinent à remplir leur mission. L'acide hyaluronique se raréfie dans l'épiderme. Déshydraté, celui-ci devient moins régulier et laisse s'installer rides ou ridules.
Hélas, l'activité des fibroblastes se met également en mode ralenti.
Ils synthétisent de moins en moins d'élastine et de collagène.
Le derme perd alors en cohésion et en souplesse.

LA COSMÉTIQUE EN SOUTIEN DE LA NATURE

Comme si notre capital fermeté n'était pas assez bousculé, les grandes variations de poids, le stress, la pollution et le soleil sont autant de menaces pour notre peau. Distendu par les grossesses, grillé par les UV, asphyxié par la fatigue ou un environnement pollué, l'épiderme malmené se plie davantage aux lois de la gravité.
La bonne nouvelle: il est encore temps de le soutenir ! Comment ? En mettant tout en œuvre pour renforcer et préserver le plus longtemps possible nos vaillantes petites molécules et protéines.

https://www.bienetre-et-sante.fr/corps/plein-pot-fermete

Comment réconcilier les ados avec les préservatifs ?

l'information des ados sur l'utilisation des préservatifs est plus que jamais une priorité.

Mais il n'est pas toujours aisé de parler contraception avec ses enfants : on s'en charge pour vous. Laissez donc traîner cet article en évidence, et n'hésitez pas à le lire avant, vous y apprendrez sûrement des choses…

LE PRÉSERVATIF, C'EST LA VIE…

Rappelons en préambule que le préservatif, en plus d'éviter des grossesses non désirées, est le seul, oui, l'unique moyen de contraception qui protège également des maladies sexuellement transmissibles comme le sida, l'herpès, la syphilis et autres joyeusetés.

La pilule, le diaphragme, la crème spermicide ou le stérilet, autres moyens de contraceptions utilisés pour éviter une grossesse non désirée, ne sont d'aucune efficacité contre les IST (anciennement appelées MST), transmissibles par le biais des échanges de fluides corporels.

Au-delà du tristement célèbre VIH, toutes provoquent des dommages sérieux dans l'organisme, parfois irréversibles, et toutes sont extrêmement contagieuses.

Une fois ces bases posées, le simple bon sens devrait suffire à faire du préservatif le meilleur ami de toute vie sexuelle épanouie.

MOINS DE 26 ANS :
certains préservatifs désormais pris en charge à 100 % sans ordonnance

À l'initiative du chef de l'État, depuis le 1er janvier 2023 les préservatifs masculins seront délivrés gratuitement et sans ordonnance aux moins de 26 ans, de quoi se protéger contre le Sida/VIH, la blennorragie, l'herpès, la syphilis, les chlamydioses, les hépatites B et C, etc.

Pour obtenir la délivrance d'une boîte de préservatifs, il suffit de se rendre en pharmacie et de présenter sa carte Vitale ou une attestation de droits (téléchargeable sur le compte ameli) ou à défaut sa pièce d'identité.

ET PAS L'ENNEMIE DU PLAISIR !

C'est là qu'on en vient au « oui, mais… » Parmi les raisons avancées par les jeunes pour expliquer pourquoi ils ne se protègent pas, environ 20% estiment que cela enlève de la magie au rapport sexuel.

Un préjugé anti-préservatif qui s'évanouit pour peu que l'on s'intéresse de plus près aux différents types de préservatifs. Parce qu'il y en a pour tous les goûts ! Au sens propre du terme, avec des préservatifs parfumés pour découvrir les plaisirs des préliminaires gourmands grâce à un assortiment fraise, banane, chocolat.

On trouve des préservatifs qui garantissent des sensations très naturelles pour les deux partenaires, en latex ultra fin.

Et pour les allergiques au latex, pas d'excuse non plus avec les préservatifs conçus sans latex, à base de polyisoprène, une matière sans latex très souple pour un effet seconde peau.

DOSSIER DU MOIS : SEXUALITÉ

Les préservatifs au service du plaisir

Aujourd'hui, les préservatifs permettent d'aborder la sexualité sous un autre angle.
Saviez-vous que certains retardent l'éjaculation ? Non ? Si. Grâce à une technologie à base de benzocaïne, un anesthétique local qui désensibilise le gland, ou grâce une forme resserrée sous le gland ralentissant l'afflux sanguin). Certains proposent même les deux à la fois.

Les préservatifs texturés offrent des sensations inédites aux deux partenaires : un moyen intéressant d'explorer les sources de son plaisir à l'aube de sa vie sexuelle. Pour les plus curieux, pourquoi ne pas carrément essayer les capotes chauffantes : elles associent une matière perlée et nervurée à un lubrifiant… chauffant. Parfait pour se réchauffer si les nuits sont fraîches.

Enfin, en cas de panne de courant, il sera toujours utile d'avoir à portée de main les préservatifs phosphorescents pour illuminer ce qui se passe sous la couette. **Avec toutes ces bonnes idées, nul doute que le préservatif devienne le prochain it-accessoire de nos chers adolescents.**

Source : https://www.bienetre-et-sante.fr/sexualite/comment-reconcilier-les-ados-avec-les-capotes

LES SENIORS AUSSI ONT DES RAPPORTS SEXUELS

Même si statistiquement la fréquence des actes sexuels diminue avec l'âge, l'intérêt pour la sexualité ne diminue pas.

Et comme les rapports sexuels sont bons pour la santé en général, le moral et même le fonctionnement cérébral, pourquoi s'en priver disent les septuagénaires (et plus) d'aujourd'hui, actifs et souvent en bonne santé.

Cela dit, même en forme, le corps change et ne réagit plus de la même manière.

PALLIER LA SÉCHERESSE VAGINALE…

Chez la femme, l'arrêt des sécrétions hormonales à la ménopause peut entraîner peu à peu une sécheresse vagino-vulvaire et, plus tard, une atrophie engendrant des douleurs lors de la pénétration et du coït, voire une perte du désir.

Mais si sa relation avec son conjoint ou son partenaire est tendre et harmonieuse et si elle est assez motivée pour prendre un traitement hormonal oral ou utiliser régulièrement des traitements locaux, les rapports sexuels peuvent se poursuivre longtemps.

Les préliminaires doivent toutefois durer un peu plus.

CONSEIL DE PHARMACIEN :

HYDRATATION ET LUBRIFICATION VAGINALE

En cas de sécheresse vaginale, plusieurs options ont possibles :

- Des produits antisécheresse à base d'œstrogènes en application locale, sur ordonnance. En gel, ovules, crème ou, plus nouveau, en anneau vaginal qui diffuse pendant 3 mois, à placer soi-même.

- Les gélules par voie vaginale à base de ferments lactiques visent à rééquilibrer la flore vaginale.

- Des produits hydratants et réparateurs, sans hormones, comme les gels vaginaux en monodoses Sérélys et Intimhaé, à utiliser 2 ou 3 fois par semaine et avant chaque rapport sexuel.

- Des gels lubrifiants avec de l'acide hyaluronique à appliquer sur les muqueuses et à l'entrée du vagin avant les rapports.

Conseils pour une sexualité épanouie à tout âge

Aujourd'hui, les seniors sont en forme et sexuellement actifs. Les rapports ne sont peut-être plus aussi flamboyants mais, moyennant quelques aides, pas question d'y renoncer ! Aujourd'hui, tout le monde a accès sur Internet à une multitude de données sur la sexualité, mais le plus souvent d'origines et d'éthiques douteuses ou à visée commerciale.

Pour obtenir des informations pertinentes, d'ordre scientifique, psychologique ou sensuel, c'est une autre histoire.

Les sites pornographiques donnent aussi une vision «technique» de la sexualité en privilégiant la performance au détriment de la dimension affective et émotionnelle. Les adolescents en particulier, pour qui la sexualité s'apprend désormais surtout sur les écrans, sont d'emblée soumis à cette pression et leur vie sexuelle peut s'en trouver perturbée pour longtemps.

DES RAPPORTS SEXUELS SATISFAISANTS POUR LES 2 PARTENAIRES

Au-delà des différences physiques évidentes, les femmes ne «fonctionnent» pas tout à fait comme les hommes et l'idéal est d'en tenir compte. Chez l'homme, l'excitation est plus «mécanique» et pulsionnelle. La vue du corps de l'autre, de ses mouvements et de ses regards est un puissant moteur du désir. Le toucher des zones intimes aussi, ce que d'ailleurs les femmes apprécient. Mais des progrès restent à faire car les femmes sont plus sensuelles, plus sensibles à la dimension émotionnelle et le mécanisme du désir féminin est plus complexe, plus subtil.

NON AU DIKTAT DE LA PERFORMANCE SEXUELLE

Dans la presse aussi, la performance sexuelle est un sujet «porteur». C'est devenu une norme, se désolent gynécologues et sexologues qui mesurent tous les jours les répercussions désastreuses de ce diktat. Aujourd'hui, «les activités sexuelles doivent être fréquentes et régulières. Elles doivent durer longtemps. Elles doivent être toujours intenses. Elles doivent amener chaque fois à l'orgasme. **Que d'impératifs !»*. La performance – professionnelle, sociale, familiale, intime – régit la société actuelle et le rapport sexuel ne fait pas exception.** Il doit obligatoirement «faire grimper aux rideaux» sous peine d'être anormal. Pas étonnant que les consultations de sexologie soient en hausse...

PLUS DE TENDRESSE POUR PLUS DE PLAISIR

À trop vouloir être performant et chercher à tout prix à atteindre le Graal qu'est l'orgasme, on en oublie les autres plaisirs et l'épanouissement sexuel. Atteindre le point culminant du plaisir ne veut pas forcément dire que la jouissance sexuelle a été au rendez-vous. Celle-ci est plus large et comprend la satisfaction physique, psychique, sensuelle et se traduit par un abandon total du corps et de l'esprit. Mais, trop souvent, mots doux, gestes tendres, baisers, caresses et autres câlineries passent à la trappe, les préliminaires sont expédiés ou maladroits voire inexistants – et finalement les rapports sexuels ne sont pas pleinement satisfaisants...

Des préliminaires plus longs

Souvent, les préliminaires conduisent trop rapidement à la pénétration.

Pourtant, plus les préliminaires durent, plus l'homme ressent de plaisir et plus la femme éprouve de désir et de plaisir après la pénétration.

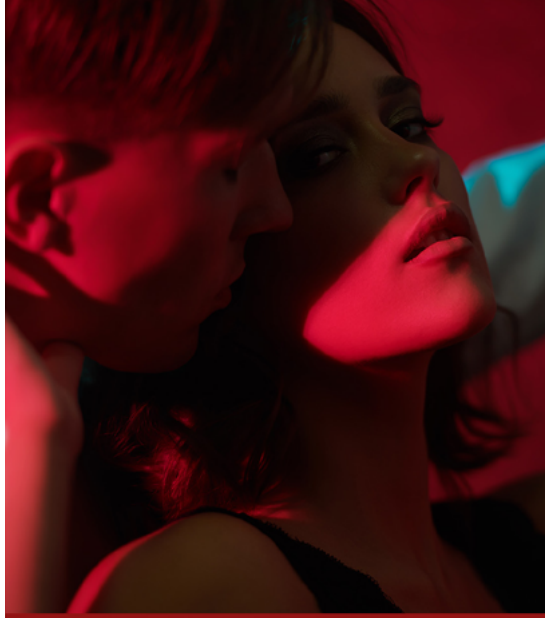
Mais les hommes semblent ignorer que les femmes aiment les caresses sur l'ensemble du corps. C'est bien de penser au clitoris, jadis si négligé, mais après les caresses du pubis et du reste de la zone génitale c'est mieux.

Et pourquoi oublier la nuque, par exemple, qui est aussi une zone érogène. La peau dans son ensemble, les lèvres de la bouche, les seins et l'anus, richement vascularisé, sont des zones érogènes et pourtant souvent oubliées.

Cela dit, il y autant de zones érogènes que d'individus et les découvrir ensemble fait partie, ou plutôt devrait faire partie, du plaisir des jeux amoureux.

Ainsi, une femme se montrera peu sensible au titillement des mamelons alors qu'une autre pourra aller jusqu'à l'orgasme. Une zone du cou, du dos, des cuisses ou des pieds procure des sensations très excitantes chez les un(e)s et pas du tout chez les autres. Etc.

Le dire au cou à la partenaire peut améliorer les choses.



LIBIDO ET PLAISIR : à ne pas confondre ! Ces deux notions sont différentes.

La libido est le désir de s'adonner à une activité sexuelle avec un ou une partenaire. Le désir se traduit par des signaux physiques (lubrification, érection, excitation des zones érogènes) et psychiques (pensées sexuelles, envie d'être au contact de l'autre, de le voir nu...).

Le plaisir est l'aptitude à accéder aux sensations que procure le rapport sexuel. La sexualité est ainsi un subtil alliage entre le désir de l'autre et le plaisir ressenti lors des rapports amoureux et sexuels. Mais cet «accord des corps» n'est pas automatique et systématique. Dans un couple, l'intimité sexuelle demande à être entretenue et «travaillée» pour être épanouie et enrichissante.

FELLATION ET CUNNILINGUS

En fait, tous les gestes préliminaires au rapport sexuel proprement dit, bisous, effleurements, caresses (et davantage) sont recommandés, même s'ils ne sont pas impératifs. Tout dépend des moments, des circonstances et des envies, la sexualité est heureusement multiforme. Rien de neuf dans ce domaine mais les pratiques ont bien évolué depuis une cinquantaine d'années et ont enrichi les relations amoureuses. Alors qu'ils étaient considérés comme des pratiques de maisons closes il y a seulement un siècle, la fellation et le cunnilingus sont aujourd'hui des passages quasi obligés des préliminaires ou du jeu amoureux.

ÉCHANGER ET SUGGÉRER

Pour qu'une relation intime s'affirme, évolue et que la sexualité s'épanouisse des deux côtés, il faut échanger, dialoguer sans réticences. En d'autres termes oser demander des changements de rythme et des interruptions au cours du rapport parce qu'ils accroissent le désir et le plaisir, suggérer des changements, varier les positions donc les sensations, au besoin dire non à ce qui ne plaît pas. Et ne pas s'installer dans la routine, les habitudes. Mais aussi, en dehors des relations sexuelles, offrir à l'autre des petits mots doux ou coquins, des pensées d'amour et de désir pour le surprendre et le séduire autrement que par le corps.

Troubles sexuels : la faute aux médicaments ?

Les dysfonctionnements sexuels peuvent être dus à la prise d'un médicament.
En cas de doute, il faut en parler à son médecin.

Certains antidépresseurs, surtout de la classe des inhibiteurs de la recapture de la sérotonine. Certains psychotropes, anxiolytiques et neuroleptiques aussi.

Des médicaments à visée cardiovasculaire : diurétiques thiazidiques, inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (IEC) et antagonistes calciques, amiodarone, certains bêtabloquants. Les traitements (antiandrogènes) du cancer de la prostate.

Chez la femme, des traitements à base d'hormones, en particulier contre le cancer du sein, qui abaissent la concentration d'œstrogènes. Pour la pilule contraceptive, ça dépend des femmes et des pilules. Le dosage en œstrogènes et en progestérone peut avoir un impact mais il suffit parfois de changer de pilule pour régler le problème. **Par ailleurs, le pic de désir sexuel se situant avant l'ovulation est gommé par la pilule.**

ET LES TROUBLES ÉRECTILES

Les hommes n'ont pas ce problème et leur taux d'hormones sexuelles diminue très progressivement ou jamais. Au fil des années cependant, les dysfonctionnements érectiles sont plus fréquents.

LA SOLUTION :
un des 4 médicaments de la famille des IPDE5 (inhibiteurs de la phosphodiestérase 5) dont la fameuse pilule bleue. Seuls leur délai et leur durée d'action diffèrent.

* Offre valable dans les pharmacies et parapharmacies participant à l'opération. Voir détails des produits en point de vente.
Non cumulable avec d'autres promotions en cours. Dans la limite des stocks disponibles. Voir conditions.

DOSSIER DU MOIS

Qu'est-ce qu'une maladie rare ?

Une maladie considérée comme rare affecte un petit nombre de personnes ce qui entrave la recherche, la mise à disposition d'informations cliniques et l'accès aux traitements adéquats.

Une maladie rare est distincte d'une maladie orpheline, cette dernière étant définie comme une pathologie pour laquelle il n'existe pas de traitement.

Une très grande majorité de maladies orphelines sont des maladies rares, et vice versa: elles désignent donc le même groupe de pathologies.

ORIGINE DES MALADIES RARES

La plupart des maladies rares sont héréditaires et sont dues à des mutations génétiques ou des altérations, bien que leur origine exacte soit inconnue. Ces maladies sont qualifiées de «génétiques» et peuvent être transmises d'une génération à l'autre. D'autres maladies rares peuvent être dues à des infections, des allergies ou des facteurs environnementaux tels que l'alimentation, le tabagisme et l'exposition à des toxines.

LES MALADIES RARES EN CHIFFRE

- Environ 7 000 maladies rares ont été identifiées et de nouvelles maladies rares sont découvertes chaque jour
- Les maladies rares touchent moins d'une personne sur 2000.
- Il existe plus de 3 millions de personnes atteintes d'une maladie rare en France et plus de 30 millions en Europe.
- 80 % des maladies rares sont d'origine génétique
- 70% des symptômes apparaissent pendant l'enfance.
- 95% sont orphelines de traitement.
- Si tous les individus atteints de maladies rares habitaient le même pays, ce serait le troisième pays le plus peuplé au monde

Défis auxquels font face les patients atteints de maladie rares

Un tiers des personnes souffrant d'une maladie rare doivent attendre entre un et cinq ans avant de recevoir un diagnostic correct. Cette situation n'est qu'un des multiples défis qu'elles doivent relever, par exemple :

• Le nombre limité de spécialistes ou d'experts fait en sorte qu'il est difficile de trouver un professionnel de la santé qui connaît bien leur problème.
• Une fois qu'un expert qualifié est identifié, la distance à parcourir pour le consulter peut être considérable.
• L'état de santé des patients, des contraintes financières et d'autres facteurs rendent difficile, voire impossible, le déplacement pour consulter l'expert qualifié.
• Un diagnostic tardif signifie un traitement tardif ou erroné, ce qui peut exacerber les symptômes.
• Les patients manquent d'information et de connaissances scientifiques au sujet de leur maladie.
• Le marché restreint signifie moins de projets de recherche pour trouver des options de traitement efficaces.
• Les maladies rares ne sont pas toutes soutenues par des organismes d'entraide.

LIENS UTILES :
https://alliance-maladies-rares.org/
https://www.maladiesraresinfo.org/

Si vous-même ou l'un de vos proches éprouvez des symptômes inexpliqués :

Parlez-en et posez des questions.
Les symptômes inexpliqués devraient être portés à l'attention de votre professionnel de santé. Si il/elle n'est pas en mesure de poser un diagnostic, il/elle pourra vous diriger vers un spécialiste.

Soyez un patient affirmé et proactif.
Trouvez un professionnel de santé qui est disposé à vous écouter décrire vos symptômes et qui a à cœur de trouver un diagnostic. Suivez votre instinct. Si votre professionnel de santé ne semble pas prendre vos symptômes au sérieux, demandez un second avis.

Préparez-vous.
Donnez une description complète et exacte de vos symptômes à votre professionnel de santé. Une fois qu'il/elle aura une idée de ce qui pourrait être à l'origine de vos symptômes, il/elle demandera probablement une série de tests qui l'aideront à confirmer un diagnostic ou à réduire les scénarios possibles par élimination.

Montez un dossier détaillé.
Demandez des copies des résultats de tous les tests diagnostiques effectués. Classez soigneusement toute la documentation et gardez-la en lieu sûr mais facilement accessible.

Compilez vos antécédents médicaux familiaux.
Fournissez à tout professionnel de santé que vous consultez vos antécédents médicaux complets et à jour, notamment toute information sur un proche qui serait décédé en bas âge ou dans des circonstances inexpliquées.

Surveillez votre état.
Notez tout changement de votre état ou de vos symptômes, ainsi que tout élément qui aurait pu contribuer à ces changements (traitements, médicaments, changements de mode de vie, etc.).

Acceptez de l'aide.
En vous accompagnant chez les professionnels de santé, parents et amis peuvent vous apporter un soutien psychologique et vous aider à retenir l'information ou les instructions que vous recevez.

Le test de guthrie
ou le dépistage des maladies rares à la naissance

Le test de Guthrie est pratiqué à la naissance, pour dépister la présence de cinq maladies rares. Quelques gouttes de sang suffise pour avoir un résultat.

QU'EST-CE QUE LE TEST DE GUTHRIE ?

Appelé aussi test néonatal du buvard, le test de Guthrie est pratiqué chez le nouveau-né, à la maternité. Le personnel médical prélever un échantillon de sang pour y détecter la présence ou non de plusieurs maladies rares.

Ce test est appelé ainsi en raison du médecin qui l'a mis au point dans les années 60.

POURQUOI RÉALISER UN TEST DE GUTHRIE

Le test de Guthrie permet de détecter des maladies rares. Citons :

PHÉNYLCÉTONURIE

Il s'agit d'une maladie métabolique héréditaire qui empêche l'enfant d'assimiler correctement la phénylalanine, une substance naturellement présente dans l'alimentation. Le risque, c'est de voir la phénylalanine s'accumuler dans l'organisme. Et il se trouve que cette substance est toxique pour le cerveau en développement. En l'absence de traitement, la maladie provoque un retard mental.
La maladie touche environ 1 personne sur 17000 en France.

HYPOTHYROÏDIE CONGÉNITALE

C'est une maladie endocrinienne due à un manque de production d'hormones thyroïdiennes. La conséquence est un retard mental. La maladie touche 1 personne sur 3500.

HYPERPLASIE CONGÉNITALE DES SURRÉNALES

Il s'agit d'un dysfonctionnement de la glande surrénale, qui sécrète les corticoïdes. La maladie provoque des anomalies au niveau de l'organe génital. La prévalence de l'hyperplasie congénitale des surrénales est d'environ 1 personne sur 15000.

DRÉPANOCYTOSE

La drépaocytose est une maladie génétique qui affecte l'hémoglobine, une substance contenue dans les globules rouges et transportant l'oxygène à travers le corps. Elle touche environ 1 personne sur 3000 et se manifeste par une anémie, une sensibilité aux infections, etc.

MUCOVISCIDOSE

La mucoviscidose touche environ 1 enfant sur 4500. Il s'agit d'une maladie génétiques affectant les fonctions

QU'EST-CE QUE LE TEST DE GUTHRIE ?

Le test de Guthrie est pratiqué généralement 72 heures après la naissance (mais peut se faire à partir de 48 heures de vie) : il s'agit de prélever quelques gouttes de sang au niveau du talon du nourrisson (cinq gouttes de sang pour détecter cinq maladies) les gouttes de sang sont placées sur du papier buvard puis les prélèvements sont analysés en laboratoire, pour la déception de maladies.

Notons que pour atténuer la douleur du bébé au moment de la prise de sang, il est possible de lui donner de l'eau sucrée. Si le test est négatif, alors l'hôpital n'envoie pas de nouvelles. Si le test est positif, alors il sera nécessaire de faire des examens supplémentaires.

Le test de Guthrie est-il obligatoire ?
Le test de Guthrie n'est pas obligatoire. Mais les professionnels de la santé ont l'obligation de le proposer aux famille.

Risques et contre-indications
Il n'y a pas de risques particuliers inhérents au test de Guthrie. Le médecin pourra vous expliquer les détails de ce test.

Source : https://www.passeportsante.net/fr/Maux/examens-medicaux-operations/Fiche.aspx?doc=test-guthrie

Les bons gestes pour prévenir les douleurs articulaires

Très importantes pour notre mobilité et notre confort, les articulations deviennent plus fragiles avec l'âge. Faire une balade, se promener, courir, nager, toutes ces habitudes sont possibles grâce aux 400 articulations que compte notre corps. Pour prévenir leur usure et maintenir leur santé, quelques bonnes habitudes sont à adopter.

BOIRE DU THÉ VERT

Très riche en polyphénols (antioxydants), le thé vert et en particulier le thé sencha est très efficace pour maintenir la santé et la souplesse des articulations. Alors, optez pour le thé vert ! Une tasse prise au réveil ou à tout moment de la journée peut apporter de nombreux bienfaits à votre corps.

FAIRE DES PAUSES PLUSIEURS FOIS PENDANT LA JOURNÉE

Au travail, veillez à faire des pauses régulièrement pour vous lever et bouger. Au mieux, faites une pause toutes les heures. Au téléphone, «faire les cents pas» est aussi une bonne habitude pour entretenir la souplesse de vos articulations.

BIEN TRANSPORTER LES CHARGES LOURDES

Lorsque vous faites vos courses ou si vous travaillez dans un domaine qui nécessite de porter de lourdes charges, faites attention à équilibrer la charge des deux côtés de votre corps. S'il le faut, faites plusieurs voyages pour transporter les charges.

EVITER LE SURPOIDS

Pour conserver des articulations en bonne santé, on veille à garder un régime alimentaire équilibré et sain. Une alimentation trop grasse favorise le surpoids, ce qui abîme les articulations. Si l'on veut connaitre son poids idéal, on peut s'aider de l'Indice de Masse Corporelle. Si on a une légère surcharge pondérale, on se met au sport ! D'ailleurs, sachez qu'une perte de poids de 10% peut améliorer jusqu'à 30% votre fonction articulaire.

FAIRE DE L'EXERCICE

Une activité sportive régulière permetde conserver une bonne santé ainsi que des articulations en pleine forme.

Les exercices de tonification musculaire sont également particulièrement indiqués car ils renforcent les muscles qui entourent les articulations pour mieux les protéger.